

# Coronavirus (COVID-19): lo que necesita saber

La COVID-19 está aquí en nuestra comunidad. Depende de todos nosotros poner de nuestra parte y detener su propagación.

## LA COVID-19 SE TRANSMITE PRINCIPALMENTE DE PERSONA A PERSONA:

- Entre personas que están en contacto cercano entre sí (a una distancia aproximada de 6 pies durante más de 15 minutos, en un período de 24 horas.).
- A través de gotitas respiratorias que se generan cuando una persona infectada tose, estornuda, canta o habla.
- A través del aire, cuando pequeñas gotitas y partículas permanecen en el aire durante algunos minutos u hora



## LOS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR:

- fiebre o escalofríos;
- tos;
- falta de aire o dificultad para respirar;
- fatiga;
- dolores musculares o corporales;
- dolor de cabeza;
- nueva pérdida del gusto o el olfato;
- dolor de garganta;
- congestión o secreción nasal;
- náuseas o vómitos;
- diarrea.



Estos síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar expuesto a la COVID-19.

## LAS PERSONAS CON MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE POR COVID-19 INCLUYEN:

- Adultos mayores y personas de cualquier edad con [ciertas afecciones o discapacidades](#).



## VACUNAS CONTRA LA COVID-19

Las vacunas contra la COVID-19 son gratuitas, seguras y efectivas para prevenir enfermedades graves y la muerte. Continúe tomando medidas para protegerse a usted y a los demás de la COVID-19, en especial si no está [al día con sus vacunas contra la COVID-19](#). Consulte [vaccinate.virginia.gov](https://vaccinate.virginia.gov) para obtener más



## ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE LA COVID-19?

¡llame a nuestro Centro de Llamadas sobre COVID-19! Hay profesionales de la salud pública que están disponibles para hablar con usted en inglés y español y también en otros idiomas.

**LLAME: 877-ASK-VDH3**





- **Vacúnese y colóquese el refuerzo cuando sea elegible.**
- Las vacunas contra la COVID-19 son gratuitas, seguras y efectivas. Encuentre un sitio de vacunación en [vaccinate.virginia.gov](https://vaccinate.virginia.gov)



- Si se siente enfermo, quédese en casa y aíslese de otras personas en su hogar.
- No vaya al trabajo ni a la escuela.



- Use una mascarilla cuando sea necesario o recomendado.



- Si no está al día con sus vacunas, manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas que no sean miembros de su hogar.



- Evite las multitudes y los espacios con un flujo de aire deficiente.



- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.



- Cúbrase al toser o estornudar.
- Evite tocarse la cara con las manos sin lavar.

- Limpie regularmente las superficies que se tocan con frecuencia (como teléfonos, controles remotos, mostradores, mesas, pomos de puertas e inodoros).



- Quédese en casa hasta que sea seguro estar cerca de otras personas. No vaya al trabajo ni a la escuela.

- Aíslese de otras personas en su hogar.



- Hágase la prueba. Encuentre las ubicaciones para realizarse la prueba en [vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/](https://vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/).

- Avísele a cualquier persona con la que haya tenido contacto cercano que usted tiene COVID-19. Es posible que ellos deban quedarse en casa y tomar otras precauciones.



- Hable con su proveedor de atención médica sobre si usted es elegible para las opciones de tratamiento temprano. Si necesita atención médica, llame con anticipación antes de visitar a su proveedor.



- Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas.



- Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

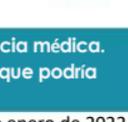


- Lávese las manos con frecuencia.



- Limpie y desinfecte regularmente las superficies que se tocan con frecuencia.

- Controle sus síntomas todos los días.



- Encuentre más información en <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/protect-yourself/infected/>